

# Håsesocken

## NR 1 -2009

---

Helsingborgs SOKs klubbtidning

April 2009

---



Karin Dahl i Uganda, läs om hennes äventyr på sidorna 10-13.

Ledare april 2009

Efter ytterligare en lång snöfattig vinter, och där undertecknad fick förtroendet vid årsmötet att leda HSOK även under 2009, är det nu skönt att känna att OL-säsongen är igång. Hoppas alla har förberett sig efter bästa förmåga och känner sig i form för nya utmaningar.

Vid årsmötet kunde man känna vissa frågor kring klubbaktiviteter, klubbarbete, klubbekonomi o.s.v där kanske medlemmen inte alltid delar klubbledningens idéer, inriktningar och beslut. HSOK:s engagemang (åtagande) att genomföra stora arrangemang, har till vissa delar skapat resursbrist att genomföra annat. Att den enskilde medlemmen påverkas eller styrs av detta är då naturligt under en period men troligen inte acceptabelt på sikt.

Några exempel på aktivitetsnivåer (dec-mars):

Dec-08 Luciafirande, 70 medl.

Pålsjö (för alla) tisdagsträningar + bastu, 10-20 medl.

Pålsjö (för alla) torsdagsträningar + bastu, 25-40 medl.

Veteranerna varannan onsdag, 10-15 medl.

NSI vinterserien söndagar (jan-feb), 5-10 medl.

Årsmötet 26/1, 35 medl.

Koarp (för alla) utöver tillsyn & skötsel, 0 medl.

Pålsjö (för alla) 3/2 10-mila och sprintmöte, 30 medl.

Pålsjö småmöten, planering etc. 30 st a 2-5 medl.

OL-tävlingar från slutet av feb. 10-40 medl.

Dec-mars individuella aktiviteter, massor?

För en klubb med närmare 200 aktiva medlemmar är detta naturligtvis inga imponerande aktivitetsnivåer, men kanske finns förklaringen i våra arrangemangsåtagande (även detta är aktiviteter):

sept-08 DM-stafett på Koarp, 80 medl. (900 tim)

17/4 Sprinten i Pålsjö, 70 medl. (600 tim)

18-19/4 10-mila i Äktaboden 90 medl. (>3000 tim)

juni-09 Loppis Koarp 120 medl. (1800 tim)

juni-09 3-Skåningar 100 medl. (1800 tim)

Orken och tiden räcker kanske inte till allt, och då är det viktigt att vi ändrar balansen i klubbens verksamhet i framtiden?

HSOK prisades vid SKOF:s årsmöte Vid SKOF:s årsmöte i februari fick hela 4 ungdomar pris som bäst och mest lovande i sin åldersklass under 2008. Niklas Olofsson H18, Johannes Henriksson H16, Axel Schulz H14 och Astrid Henriksson D10. Grattis till Er och hela ungdomsgruppen för fina framgångar. Dessutom fick Lotta Lewis-Jonsson pris som bästa DM löpare i D21. Välkommen hem till Skåne igen.

Att vi engagerat oss i att genomföra tävlingsarrangemang, fick vi helt överraskande ett bevis för, då vi blev utsedda till "ÅRETS ARRANGÖR I SKÅNE 2008" och för detta premierades vi med diplom och vandringspris. Tack alla HSOK:are för här har väldigt många bidragit.

Nu vill jag avsluta med en radikal tanke kring ett framtidsscenario (5 år?) för HSOK:

Koarp 1:14 - sålt

Loppis-Koarp – upphört

Skidspåren – borta i vår regi

Skoter, spårutrustning – avyttrat

Pålsjö – fler aktiviteter

Pålsjö – mer motionsverksamhet

Pålsjö – fasta öppettider

Medlemmar – mål 400-500 (flertalet aktiva)

Medlemmar – avgifter anpassas till kostnaderna

Tyck gärna till. Brev, mail, kom på möte, ring – allt välkommet.

Fyra svarsalternativ:

1. Mardröm/idioti
2. Kan bli nödvändigt
3. Verkar troligt
4. Tycker inget (= vill ej svara)

/Roy

*Stöd  
Helsingborgs Skid-och  
orienteringsklubb  
SPELA BINGO  
Spänning-Nöje-Gemenskap  
Söderbingo  
Södergatan 11, 042-135890*

**Tryck:**

Nya Ljus Digitaltryckeri  
arkitektkopia

**Redaktör:**

Helena Åhlin

**Nästa manusstopp:**

Tis 11 augusti 2009 (gärna tidigare)

**Planerat utgivningsdatum:**

Tors 27 augusti 2009

**Sänd ditt bidrag till:**

Mail: hajk.ahlin@telia.com

Post: Helena Åhlin, 042-29 81 96

Alnarpsgatan 19

256 67 Helsingborg

eller postfacket "Håsesocken"  
på Klubbstugan

**Klubbinformation****Adress:**

Helsingborgs Skid- och  
Orienteringsklubb.

Dag Hammarskjölds väg 11

254 33 Helsingborg

042- 12 85 65 torsdagar 18-20

**Postgiro:**

Helsingborgs SOK

38 95 85-1

**Styrelsen:**

Ordförande: Roy Owesson  
Sekreterare: Helena Åhlin  
Kassör: Barbro Norrestam  
Delegater: Lars-Göran Frisell  
Eva Dahl  
Josefin Eriksson  
Peter Schulz  
Suppleanter: Dag Lewis-Jonsson  
Fredrik Hjort  
Stig Johansson

**Medlemsavgifter 2009**

Medlemsavgift i Helsingborgs SOK

Postgiro: 38 95 85-1  
300 kr **Ungdomar**, tom det år man fyller 20  
500 kr **Vuxna**, from det år man fyller 21  
1000 kr **Familj**, inkl ungdomar tom det år de fyller 20  
300 kr **Vuxen passiv** (deltar ej i HSOK:s aktiviteter)

Övriga ”Ekonomiska bestämmelser för 2009” finns på HSOK:s hemsida eller kan avhämtas i Pålsjö.

**Anmälan**

Anmäler dig till orienteringstävlingar gör du enklast via Klubben online och har du inte tillgång till dator ringer du till Åhlins på telefon 29 81 96.

/ H&J Åhlin

**Adressändringar:**

Har du bytt adress så kontakta:

Lars-Göran Frisell  
Bronsgatan 13  
253 61 Helsingborg  
042-292315  
lgf@frila.se

**Boka Klubbstuga!**

Vid arrangemang och aktiviteter i Pålsjö respektive Koarp kom ihåg att boka i god tid.

**Klubbstugan i Pålsjö**

Som medlem i HSOK kan du hyra Pålsjögården för privata sammankomster och fester. Kontakta Roy Owesson  
Tel. 0708-251359  
OBS! att medlemsavgiften för innevarande år måste vara betald före aktuellt hyrestillfälle.

**Klubbgården i Koarp**

Bengt Lundh  
Tel. 0703-728845

e-post: [bengt.lundh@telia.com](mailto:bengt.lundh@telia.com)

## **www.hsok.nu**

Du besöker väl vår hemsida! Där hittar du mer info om klubben och de aktiviteter som är på gång eller har varit. Lämna gärna info till hemsidan genom att maila [info@hsok.nu](mailto:info@hsok.nu)

## **Saknar du information?**

Saknar du information om något i tidningen så hör av dig till Helena 042-29 81 96

[hajk.ahlin@telia.com](mailto:hajk.ahlin@telia.com)

## **www.hsok.nu**

För att göra vår hemsida lite roligare kommer vi att lägga ut en del foto från våra aktiviteter. Om du inte vill vara med på bild, eller om du inte vill att ditt namn nämns i andra sammanhang än resultatlistor så meddela klubben. Tack på förhand!  
[info@hsok.nu](mailto:info@hsok.nu)

## **Sverigelistan**

Vill du gå in och kolla läget på Sverigelistan så är lösenordet:  
*kafferep*

## **LOPPIS 2009**

**söndag 21 juni**

Loppisgruppen kallar tilltänkta stationsansvariga (+ övriga intresserade) till möte i klubblokalen i Pålsjö tisdagen den 5 maj kl 19.00 för information, koordination och diskussion inför årets loppis. Välkomna!

Några viktiga namn och telefonnummer:

**Bengt Lundh**, ansvarig loppisgr.  
0703-728845

**Jonas Åhlin**, personal 0704-183541

**Anders Lorentzon**, marknads-  
platsen 0703-939856

**Roy Owesson**, samordning 0708-  
251359

Stationsansvariga (i något fall endast förslag):

- 1) Lampor/Mattor - Macke Selander, Tor-Eve Bengtsson
- 2) Konst - Dag Lewis-Jonsson, Mats Ranbro
- 3) Möbler – Rolf Gustavsson, Stig Johansson
- 4) El/Teknik – Jan Lagerlöf, Lars-Göran Frisell
- 5) Sport/fritid – Jan Nilsson, Mats Nilsson
- 6) Bättre saker/Auktion –
- 7) Lisbeth Dahl, Gull-Britt Lundh
- 8) Böcker – Lars Vernersson, Richard Henriksson
- 9) Husgeråd – Maj-Britt Gustavsson, Britt-Marie Stensson, Maria Hjort
- 10) Skor/väskor – Dieter Eckhoff, Lennart Stensson
- 11) Kläder – Anki Benngård, Eva Dahl
- 12) Duk/gardin – Gulli Åkesson, Lena Henriksson

- 13) Servering – Laila Pettersson, Lena Svensson
- 14) Parkering – Ulf Bering, Patrik Johansson, Lars-Gunnar Jannesson
- 15) Lotterier – Ungdomsgruppen (Jörgen Forsberg, Marie Schulz)

På mötet den 5 maj så delas fullständiga personalförslag ut till alla stationsansvariga (vi har ca 200 namn ).

## Stora last/flytt dagen tisdag 16 juni

Vi beräknar att kunna starta lastningen på Romares kl 16.15. Har vi tillräckligt (ca 30 personer) med starka män och kvinnor brukar lastningen vara avslutad ca 18.30. Minst 6 (helst 8) personer behövs på Koarp från kl 17.30 för bland annat tältresning. För att lossningen sedan skall gå med flyt på Koarp behövs att ytterligare 8-10 personer åker upp efter avslutad lastning på Romares. Du som kan vara med på ”stora flytt dagen” kan anmäla dig till Jonas.

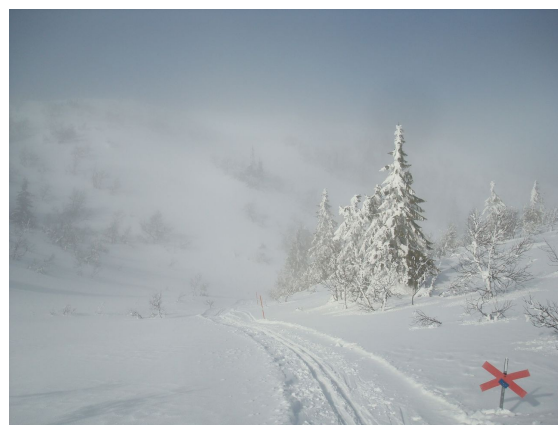
/Samordnaren

## Vilken miss!

Vi var på väg till en vintervecka i Sälenfjällen och passerade Berga by på dagen en vecka efter att vasaloppsåkarna lämnat startfältet för niomilaresan till Mora. Det var

samma startfält som ett halvt år tidigare varit arena för de två första etapperna av 2008 års O-ringen. Gångvägen till den första etappen följde samma väg, som vasaloppsåkarna avverkade de första kilometrarna på. Stigningen uppför var imponerande för att vara starten i ett långlopp på skidor. Jag koncentrerade mig då på mitt kraftprov. Jag hade som målsättning att inte missa något, jag skulle strikt följa den väg som jag tänkt mig. Jag lyckades i stort sett bra med min föresats på de fem etapperna utom på den sista, där jag på slutet tappade lite av koncentrationen.

Nu, ett halvt år efter O-ringenäventyret, var Sälenfjällen täckta av ett metertjockt lager fin, vit och härlig snö.



Vi gjorde dagliga turer både på kalfjällen och i de lägre belägna skogsområdena. Vädret var växlande, men alltid så bra att det inbjöd till skidåkning. En av dagarna tog vi bilen till parkeringen vid Sälenstugan, skidade söderut och efter någon kilometer tog vi släpliften genom skogen upp till

Sälkfället och ”Snögubben” dit ett par av Lindvallens skidliftar går. Därifrån skulle vi följa den rödade leden söderut till Hemfjällsstugan. Visst blåste det lite nere i dalen, men att det skulle vara halv storm uppe på fjället, hade vi inte räknat med. Det gick inte att se några skidspår söderut. Kryssen var nästan översnöade och sikten mycket begränsad. Några skoterförare som jag pratade med, frågade om jag hade GPSen med och jag förstod att åka skidor i lössnön söder ut uppe på fjällkammen var uteslutet. Vi beslöt att återvända den väg vi kommit och gå till Hemfjällsstugan i sänkan mellan Hemfjället och Mellanfjället.

Uppe vid ”Snögubben” var det skyltat med nerfarter mot Högfjällshotellet och Sälkfjällstorget. Som alltid är skyltarna gjorda för de som redan känner till det och som jag såg det fanns det bara en väg ner som skulle var aktuell för oss. Nerfarten som vi valde gick parallellt med släpliften som vi kom på och vi hade gott sällskap men flera åkare med slalomskidor. Släpliften försvann successivt i dimman men det bekymrade oss inte. Vi hade bara ett för ögonen, vi ville ner till lugnare trakter. Plötsligt uppenbarade sig en skidlift på vår högra sida men utan att ha väderstrecken helt klara bekymrade detta oss inte nämnvärt. Att lämna den fint pistade leden och ge sig ut i lössnön var inte aktuellt. Här gällde det att komma ner till botten så snabbt som möjligt. Först när vi stod i en röd nerfart, ”Uffebacken”, anade

vi det värsta. I slalombackar åker man bäst på slalomskidor, möjligen telemarksskidor, men inte smala länglöpningskidor. Att släppa på rakt ner med ryggsäck och dålig balans var förenat med livsfara så receptet att gå på tvären ner fick gälla. Till detta fick vi också hålla uppsikt uppåt i backen för att parera störtloppsåkare som var på väg ner på både slalomskidor och bräden.

Plötsligt stod vi nere på Sälkfjällstorget. Det påminde inte ett dugg om botten på släpliften som vi började från och dit vi skulle, snarare som ett torg i en småstad. Men nu brände matsäcken, där den låg i ryggsäcken och vi tog sikte mot närmaste värmestuga. Det var en välutrustad sådan med både vatten- toa och mikrovågsugnar. Vi lät maten tysta mun, vi var ju i civiliserade trakter och njöt av värmen och avskildheten från blåsten. Kartan är en förträfflig uppfinning! När vi ingående studerat den konstaterade vi att vi befann oss på motsatta sida om fjället. Hej Hej! Fågelvägen från botten på vår släplift till där vi satt och njöt av den varma chokladen och smörgåsarna var drygt 2 kilometer. Men höjdskillnaden och lössnön satte stopp för forcering rakt fram. Tursamt nog befann vi oss i norra delen av Sälkfället och att runda fjället på norrsidan skulle inte vara så svårt. Vi tog skidor och stavar i händerna och promenerade en kilometer på gamla vägen upp mot Högfjällshotellet. Där denna väg kom ut på den nya vägen, tog ett

skoterspår vid och vi kunde hjälpligt skida halvannan kilometer i den skoterkörda lösa snön till en liten släplift, som tog oss till parkeringen där vi hade bilen.

Nu tog vi det säkra för det osäkra. Packade in utrustningen i bilen och åkte till Hundfjället och ställde bilen på parkeringen, där O-ringen hade sin arena förra året för etapperna tre och fyra. Vi tog åter på oss skidorna och åkte det preparerade elljusspåret som totalt med Tandådalsens slinga blir 5 km. Här skall vi väl inte åka fel. Det är ju bara att följa det väl preparerade spåret och hålla utkik efter stolpar, ledningar och lampor.

Jag kommer ihåg en NSI-tävling på den tiden när jag var ansvarade för ungdomsarbetet i klubben och en av våra flickor hade sprungit riktigt bra. Jag frågade henne hur hon gjort och svaret kom snabbt. ”Jag följde de röda strecken!”

Svårare än så är det inte att orientera. Följ din planerade väg och vik inte av från denna. Då kommer du alltid till det mål som du tänkt dig.

/Bosse Öhgren

## Portugal 2009

En vecka i härlig vårsol med upp till 20 grader varmt, Portugal ”O” Meeting – 4 dagars OL och höghöjdsträning med två rejäla

dagsetapper i spanska Sierra de Gredosbergen väster om Madrid. God mat och många små ”hål i väggen” med gott portvin på vägen hem från tävlingarna.



Resultat: 50 procent av Helsingborgstruppen hamnade på pallen efter sista helgtävlingen i Pavia norr om Lissabon.





/Rolf Gustafsson

## Vitalis Andersson död

Den 4 mars, två veckor innan han skulle fyllt 87 år, avled Vitalis efter att under något år varit sjuk och borta från all verksamhet inom HSOK.

Vitalis var alltsedan han kom till Helsingborg i mitten på 40-talet ett stort namn inom orienteringssporten. Han nådde stora framgångar i IFK Helsingborg och var en stor tillskyndare av sammanslagningen av stadens orienteringsklubbar, som ledde till bildandet av HSOK. Där var han dels mycket framgångsrik som aktiv, vilket resulterade i flera DM-tecken såväl individuellt som i budkavle, dels som banläggare bl.a vid vårt mycket uppskattade arrangemang av lång-SM 1972 och mängder av övriga högkvalificerade tävlingsuppdrag.

Hans stora insatser vid byggandet av Koarpsgården och renoveringen av

klubbgården i Pålsjö präglades av stort kunnande och outslitlig energi. Även när det gällde det "inre" klubbarbetet lade han ner stor energi och svarade under flera decennier för den interna tävlingsstatistiken.

När "åldringsvården" – HSOK-gubbarnas onsdagsträning startades för 15 år sedan var han också flitig arrangör och deltagare tills hans krafter för något år sedan började avta och han drog sig tillbaka.

Vid HSOK:s 30-årsjubileum 1998 utsågs han till hedersmedlem i klubben.

/Martin Frohm

## Angående vårens storstädning

Storstädning av Klubbgården Pålsjö kommer i vår gå till så att Pålsjögruppen och förhoppningsvis vår ständigt återkommande storstädare Bo Öhgren kommer att städa omklädnings, duschar, alla toaletter och om vädret och tiden vill putsa fönstren en kväll i maj.

Vi behöver några som på samma sätt kan ställa upp och städa följande områden:

Köket

Övre våningen

Ev putsa fönster

Du/ni kan göra det när det passar er med målet att allt ska vara klart till sista maj.

Anmäl det du kan göra av ovanstående till:

Rolf Gustafsson

tel. 042-131241 eller

rolf.maj-britt@wtnord.net



## Uganda jan 09

Vid de dimmiga bergen i det sydvästra hörnet av Uganda ligger en liten, naturligt skitig och oerhört charmig by vid namn Kisoro. Denna by skulle vara plats och hem för tre spända medicinstuderna på tre veckors praktik. Här följer en resebeskrivelse från denna kulturupplevelse!

Vid foten av Virunga bergen har mörkret lagt sig, så även våra mörbultade trötta kroppar. Det var ett kärt återseende med dessa prunkande gröna kullar, söndriga gator, skrattande människor och färgglada marknader. Resan hit gjorde vi på lokalbussen från huvudstaden Kampala. Att vi inte borde åkt med denna buss visste jag redan, då jag blivit varnad för den på mina två tidigare besök i detta land. Men nu när vi var en dag försenade och detta var nattens enda transport

alternativ var det bara att bita ihop. Medans vi satt och väntade på den försenade bussen hann vi se Kampalas höghus inlindas i avgaser, rött damm och mörker tillsammans med gästfria ”lokalare” som bjöd på ”läckerheter” så som torkat, sockrat bröd och olika nötter. När bussen till slut anlände sprang vi liksom alla mot den. Ja du, här spelar det ingen roll om du är man, kvinna, liten, stor eller har barn på ryggen, här gäller det bara att ge allt man har för att komma på och få sig en sittplats! Jag armbågade mig på och fick lägga mig raklång över tre säten med fötterna ut mot gången för att kunna mota bort breda rumpor som inte tyckte jag hade rätt till dem. Jag andades med lättnad ut då mina två medresenärer fått stuvat in våra ryggsäckar tillsammans med all dyrbar sjukhus utrustning och sponsringsprylar i lastutrymmet. Spända och på plats ville vi gärna komma iväg då vi hade tidspress på att hinna till vår första dag i praktik 10-12 timmars resa sydväst. Men vad naiva vi var, självklart finns det inget som heter tidtabell på denna kontinent.. Efter en timmes medicin-föreläsning-rullade vi dock iväg med hönsen under sätet bakom som pickade, kissade och sket på våra ännu rena saker, medan våra medpassagerare glatt tuggade i sig sina nyinköpta avmaskningspiller! Turen tog sin tid då bussen kör när den är full och blir där en plats ledig plockar man upp nästa längs vägen. Toalettpauser är obefintliga och här miste vi nästan en resenär när trycket stod på och

busschaffören kände för att köra. Men med en väl applåderad löptur fick även henne med.

Väl framme med mycket ömma rumpor och få timmars sömn tackad vi gud för att bussen inte helt brutit ihop och att våra väskor var med. Praktik och sjukhus fick vänta lite då prio blev att finna vår inkvartering. Här byttes snabbt tankar om öppen eld och hål i marken till ett fyra rums hus med sitt-toalett och gasolspis. Vi hade hyrt in oss hos överläkaren, doktor Michaels föräldrar som hyrde ut ett muzungu(viting) anpassat hem. Oj vad var vi lyckliga och inte alls speciellt besvikna på att vi inte skulle fått uppleva den sidan av ugandiskt liv!!

Men för att kunna laga mat var även vi tvugna att bege sig till den stora marknaden som varje måndag och onsdag fylls av folk, produkter och ljud. Här köpslår man så gott det går och vi sken som solen när vi köpt tre stora avokado för 500Uganda Shilling eller ca. 2,50Skr! Människor i alla åldrar vallfärdas från bygderna runtomkring för att sälja sina varor dessa dagar. Det är oftast kvinnorna som säljer familjens produkter, de flesta med ett barn på ryggen och några hängade i kjolarna. Klädseln är färgglad och varje region i landet har sin stil av tyger som draperas på olika sätt. Ben och mage är tabu att visa men ett blottat bröst är inget speciellt!

Anledningen med resan var som sagt att utföra en tre veckors praktik i

intern medicin som vi själva arrangerat som en del av vår läkarutbildning.



Kontakten stod jag för sen en lång bekantskap med en lokal gottgörare i staden som vi samarbetat med i gymnsiet.

Praktiken innehöll sjukdomar vi aldrig hört eller sett förut. Manliga avdelningen var full av tuberkulose, en sjukdom nästan helt utrotad i vår del av världen med vaccinering, här var det lokal spridning. Barnen hade diarrer, luftvägs sjukdomar och var oerhört undernärda. Kvinnorna kom in antingen för att föda barn, för de själva var sjuka, med sjuka barn, eller för att laga mat till inlagda män eller släktingar. Här existerar ingen hjälp till personlig hygien eller mat, så här gäller det att ha en familj som kan ta hand om en. Även på sjukhuset stämmer det alltså att det är en bra ide att ha en stor familj så någon kan ta hand om en när man blir gammal och sjuk.

Fler skrönor som blev bekräftade på Kisoro Hospital;

- Att mammas sluta ge sina barn vätska när de har diarre, då det ändå rinner rakt igenom?! (Tyvärr sant för många utbildade på landet)
- De flesta har en otroligt hög smärtröskel i jämförelse med oss mesiga Skandinaver.
- Lagret på offentliga sjukhus är oftare tomma än fulla och gåvor var oerhört uppskattade!
- Det är begränsat hur många tester du kan ta på patienterna och hur mycket de kan lita på dem, så läkarna är oerhört skickliga med sin ”kliniska blick”.
- Röntgen fungerar de tider som strömmen fungerar och kön är alltid lång!
- HIV/AIDS är ett fortfarande ett stort problem och igen går statistiken uppåt, men det talas om det och man kan få rådgivning på sjukhuset.
- Sterilitet är ett begrepp som är svårt att upprätthålla och enligt våra uttalelser runt middagsbordet, tyckte vi ärligt talat att det var ett non-existensbegrepp!
- Liv och Död är en mer naturlig del av livet här och tyvärr måste man många gånger blunda för patienter som man inte kan behandla.
- Allting tar riktigt lång tid men trots det lyser deras leenden ikapp med solen vid denna vackra plats på ekvatorn!

-Jag fick en mycket spännade och stressig förmiddag med 5 patienter att skriva ut, prover att ta, följa upp på labb samt röntgen svar. När nästan inget system fungerar och det inte finns några tydliga riktlinjer för hur saker görs tar det 100 år att leta upp testutrustning, hitta rätt journal och patienter som ligger i fel sängar, samtidigt som man försöker haffa sjuksköterskan som du behöver för att tolka. Då hade en av patienten jag lovat skriva ut redan gått hem... utan medicin och följesedel.

Kvällarna spenderade vi med att lära känna varandra, laga mat på våra 5 basvaror, lära oss spela afrikanska trummor, bekanta oss med staden och våra nya vänner. Till matlagandet ska sägas att vi inte vågade köpa kött så det blev en hel del experimenterande med ägg, närmare bestämt åt vi 90 ägg på 3 personer på ca 2 veckor! Trodde aldrig jag skulle vilja se ett stekt ägg igen!

Då vi befann oss på det enda stället på jordklotet där de världsberömda Bergsgorillorna bor, skulle de självklart besökas och för den nätta summan av 500 US dollar får man en timme med dem.

Kära dagbok:



Detta gjorde mina två reskamrater och var väldigt glada för det. Medans jag själv som sett dem förut ”nöjde” mig med att bestiga det högst berget Mount Mhuravhura (vägvisaren) på 4137 meter, Jätte milen släng dig i väggen! Jag trodde jag skulle DÖ, speciellt på vägen ner!

Förutom våra egna upplevelse fick vi också gjort lite gott där nere, med besök på barnhem och donation av leksaker som var mycket uppskattat.



Nästan lika uppskattat som när vi visade upp svensk kultur i kyrkan och sjöng sången om den starka och självständiga flickan, Pippi Långstrump med bongo trummor som ackompanjemang.

De pengar som många av er härliga människor var med och köpte lotter för på Sara och Thomas avskedsfika blev donerade till en transportfond på sjukhuset för de patienter som inte själva kan bekosta sina hänvisningar till specialister i andra byar. Den förste som skulle få hjälp var en 22 kvinna med en stor keloid, böld, på halsen som en plastkirurg i huvudstaden lovat att en 9 timmars gratis operation om hon bara kom dit. (Det blev alltså inte som tidigare sagt köpt blodsocker mätare, då vi lyckats samlat in flera gratis).

Då solen en morgon stod upp över denna plats på jorden satte vi oss ännu en gång på en buss, denna gång en lyxvariant, med kurs mot Kenyas kust och vita sträder.



Vi konstaterade att trots alla våra tidigare resor hade vi fått se en av de vackraste platser på denna jord och faktiskt för några få veckor fått ta del av dessa människornas vardag med en liten muzungu touch.

/Karin Dahl

**Helsingborgs SOK och  
Helsingörs SOK**

# ”Tre skåningar och en dansk”

26 juni – 28 juni 2009

## *Preliminär organisation*

Mitt upp i allt 10-mila stök vill vi passa på att påminna om Tre Skåningar och en dansk i sommar. Här nedan finner ni åter en preliminär bemanningslista med några mindre ändringar. Du som står med i en grupp var vänlig meddela om du kan deltaga eller inte till respektive gruppchef så snart som möjligt. Du som inte har kontaktat din gruppchef kommer att bli kontaktad under april månad.

Tävlingsledningen hoppas att så många som möjligt hjälper klubben med att genomföra ytterligare ett lyckat arrangemang. Finns du inte med i listan men kan tänka dig att ställa upp är du välkommen att kontakta någon av oss i tävlingsledningen.

## Tävlingsledning

### **Torbjörn Lage**

telefon 042-22 32 14

e-post: [torbjorn.lage@peab.se](mailto:torbjorn.lage@peab.se)

### **Lotta Lewis-Jonsson**

telefon 070 172 63 50

e-post: [lottagabriella@hotmail.com](mailto:lottagabriella@hotmail.com)

### **Macke Selander**

telefon 070 388 70 79

e-post: [macke.selander@telia.com](mailto:macke.selander@telia.com)

## Banläggningsansvarig

### **Tommy Petersson**

telefon 042-18 79 15 0706 434148

e-post: [tommy.peterson2@comhem.se](mailto:tommy.peterson2@comhem.se)

**Etapp 1**, Ramlösa, Magnus Johannesson

**Etapp 2**, Danmark

**Etapp 3**, Pålsjö, Fredrik Hjort 042-183382

**Etapp 4**, Tallskogsleden, Niclas Eckhoff 042-134954 och Niklas Olofsson 042-124888

**Kartor**, Patrik Johansson

## Sekretariat, mål och Klagomål

### **Sven-Eric Ericson**

telefon 042-20 57 47

e-post: [sven-eric.ericson@brinova.se](mailto:sven-eric.ericson@brinova.se)

Erik Backlund 042-29 82 11

Markus Lorentzon 042-12 53 58

Marcus

Lorentzon 042-12 53 58

Josefin Eriksson 042-13 00 33

Rickard Segergren 042-21 17 83

Jonas Åhlin 042-29 81 96

Felix Alnervik 042-14 66 63\_

## TC-byggnation

### **Kent Bornlinder**

telefon 042-26 15 02

e-post: [kent.bornlinder@minpost.nu](mailto:kent.bornlinder@minpost.nu)

Bengt Lundh 042-29 69 23

Stefan Norrestam 042-934 41

Björn Svensson 042-20 41 05

Jan Nilsson 042-15 28 79

Fredrik Hjort 042-18 33 82

Niklas Olofsson 042-12 48 88  
Niclas Eckhoff 042-13 49 54  
Viktor Stensson 042-680 56  
Ulf Bengtsson 042-18 40 89  
Emil Bengtsson 042-18 40 89  
Daniel Thuresson 042-701 11  
Per Rudqvist 042-22 96 39  
Dennis Rudqvist 042-22 96 39  
Torbjörn Melin 042-934 65  
Lennart Stensson 042-680 56

*Toa och dusch*

**Lars-Göran Frisell**

telefon 042-29 23 15

e-post: [lgf@frila.se](mailto:lgf@frila.se)

Dieter Eckhoff 042-13 49 54  
Bengt Borg 042-22 62 09  
Niklas Eckhoff 042-13 49 54  
Anton Marmelid 042-14 98 40  
Ola Nordtorp 0418-33 35 47  
Rickard Lämsä 042-12 41 30  
Anders Nilsson 042-14 34 23  
Andreas Eckhoff 042-13 49 54  
Peter Svensson 042-13 41 71  
Oskar Linde 042-

*Parkering och skyltning*

**Jim Sjöberg**

telefon 042-13 36 01

e-post:

**Göran Rosenkvist**

Lotta, Joakim o Hanna Sjöberg  
Humle Rosenkvist 042-14 03 73  
Rikard, Elias, Johannes o Astrid  
Henriksson 042-14 46 67  
Johan Nilsson 042-18 48 60  
Peter Schulz 042-18 11 77  
Axel Schulz 042-18 11 77

*Kontrollutsättning och bevakning*

**Fredrik Persson**

telefon 042-12 82 72

e-post:

[fredrik.persson31@comhem.se](mailto:fredrik.persson31@comhem.se)

**Magnus Johannesson**

**+ respektive banläggare**

Anders Bengtsson 042-14 07 29  
Niklas Eckhoff 042-13 49 54  
Niklas Olofsson 042-12 48 88  
Magnus Håkansson 042-910 81  
Anton Marmelid 042-14 98 40  
Viktor Stensson 042-680 56  
Stig Johansson 042-23 65 11  
Erik Olsson 042-29 14 41  
Rune Isaksson 042-13 54 66  
Eskil Olofsson 042-15 59 50  
Mats Ranbro 042-12 37 70  
Waldemar Jönsson 042-29 13 79  
Sofie Pettersson 042-13 33 61  
Kurt Pålsson 042-15 18 87  
Marie Nilsson 042-28 34 01  
Magnus Erlandsson 042-18 19 89  
Sandra Baumann 042-13 33 44  
Jonathan Lage 042-22 32 14  
Lennart Carlsen 042-20 29 89  
Erik Alnervik 042-24 27 07

*Start*

**Tommy Jurgén**

telefon 042-22 24 46

e-post: [tommy.jurgen@minmail.net](mailto:tommy.jurgen@minmail.net)

**Eva Dahl**

Anders Nilsson 042-14 34 23  
Niclas Cruze 042-12 20 55  
Anders Lorentzon 042-12 53 58  
Ann-Marie, Ida och David  
Frisell 042-29 23 15  
Hans Palmgren 042-16 03 13  
Björn Svensson 042-20 41 05  
Jan Nilsson 042-15 28 79  
Fredrik Hjort 042-18 33 82

Marie Palmgren 042-16 03 13  
Ingrid Thorneman 042-13 41 71  
Jörgen Forsberg 042-20 23 10

### Speaker

#### **Ulf Bering**

telefon 042-12 46 91  
e-post: [ulf\\_ohgren@hotmail.com](mailto:ulf_ohgren@hotmail.com)  
Ulf B utser vice speaker

### Öppna klasser

#### **Anki Benngård**

telefon 042-22 55 05  
e-post:  
Lena Nielsen 042-762 90  
Astrid Johannesson 042-22 22 79  
Nils Johannesson 042-22 22 79

### Resultat

#### **Dag Lewis-Jonsson**

telefon 042-14 39 51  
e-post: [dag.lewis@telia.com](mailto:dag.lewis@telia.com)  
Sara Norrestam 042-934 41

### Barnpassning

#### **Britt-Marie Stensson**

telefon 042-680 56

Emma

Norrestam 042-934 41  
Ebba Hjort 042-18 33 82  
Anna Åhlin 042-29 81 96  
Ebba Roos 0708 366442  
Matilda Stensson 042-680 56  
Emma Norrestam 042-934 41

### Sjukvård

#### **Vakant**

Barbro Norrestam 042-934 41  
Karin Dahl 0045 60815023

### Priser

#### **Roy Owesson**

telefon 042-20 29 74

e-post: [dahl\\_lisbeth@hotmail.com](mailto:dahl_lisbeth@hotmail.com)

### Pressvärd

#### **Barbro Norrestam**

telefon 042-934 41  
e-post:

### Marketenteri

#### **Lena Svensson**

telefon 042-20 41 05  
e-post: [cyber\\_baloo@hotmail.com](mailto:cyber_baloo@hotmail.com)

**Monica Eckhoff** 042-13 49 54

**Maria Hjort** 042-18 33 82

Gull-Britt Lundh 042-29 69 23

Inga-Britt Borg 042-22 62 09

Edith Borg 042-810 66

Barbro Johansson 042-14 68 35

Emma Nilsson 042-14 34 23

Else-Marie Nilsson 042-14 34 23

Elvy Jönsson 042-700 21

Martina Gabrielsson 042-29 82 11

Emma Larsson 042-152206/160022

Laila Pettersson 042-12 53 58

Inga-Lill och Martin Rönér

Elisabeth Lindgren 042-12 99 36

Annika Lindgren 042-12 99 36

Marie Schulz 042-18 11 77

Patricia Brobeck 042-15 65 25

### Logi

#### **Rolf Gustavsson**

telefon 042-13 12 41  
e-post: [rolf.maj-britt@wtnord.net](mailto:rolf.maj-britt@wtnord.net)  
**Johnny Petersen** 042-29 06 34

Maj-Britt Gustavsson 042-13 12 41

Åke o Gulli Åkesson 042-21 31 41

Ewa Roos 0708 13 35 50

Lisbet Dahl 042-20 29 74

Tor-Eve Bengtsson 042-22 11 66

Helena Åhlin 042-29 81 96

Macke Selander 042-22 70 79



## Möte i Pålsjö

Ansvariga (med fet stil ovan) men även andra intresserade hälsas välkomna till informationsmöte i Pålsjö tisdagen den 5 maj kl 19.00  
Vid förhinder v.g. meddela Lotta, Torbjörn eller Macke

Hälsningar

Lotta, Torbjörn och Macke

OBS! ”plastkortet” är inget betalkort utan endast ett medlemskort utan förpliktelser. Du får stå ut med att det dimper ner ett magasin i din brevlåda lite då och då med diverse erbjudanden och reportage.



## OBS! OBS! OBS!

Den uppmärksamme medlemmen har nu noterat att det är två möten tisdag 5 maj kl:19:00 i Pålsjö, **och så ska det vara** . Loppisgänget och 3-Skåninggänget har möte samtidigt.

## O-ringen i Eksjö

Ni glömmer väl inte att anmäla er till nästa års O-ringen. Då får vi bege oss till Eksjö och ut i de småländska skogarna. Nästa anmälningsstopp är 1 juni 2009.

## Team Sportia

Klubbmedlemmarna i HSOK har ju som tidigare meddelats 10% rabatt hos Team Sportia mot uppvisande av HSOK medlemskort.

Om du går med i Team Sportias ”Sportklubb”, görs lämpligast i samband med ett köp hos Team Sportia, erhåller du ett ”plastkort” som du sedan visar upp vid varje köptillfälle. När ”plastkortet” dras erhåller du automatiskt 10% rabatt eftersom du är medlem i HSOK.

## Tävlingsstatistik

2009 års tävlande är i full gång och det är bekanta namn i toppen av poänglistan. En liten överraskning är dock att den interna Stensontabellen toppas av Britt-Marie. Redaktören misstänker att det åtminstone är två familjemedlemmar som vill ändra på det innan säsongen är slut. Tävlingar fram till och med Härlövs lång-distans 5 april är med i statistiken.

Plac	Namn	Poäng	Ant tävl	Ant segr
1	Lisbeth Dahl	827	11	2
2	Rune Isaksson	717	8	0
3	Roy Owesson	701	10	0
4	Axel Schulz	479	7	2
5	Britt-Marie Stensson	460	10	0
6	Anna Åhlin	452	6	1
7	Joakim Sjöberg	433	6	0
8	Matilda Stensson	346	6	0
9	Lotta Lewis-Jonsson	316	4	0
10	Fredrik Hjort	310	5	0
11	Patrik Johansson	285	5	1
12	Niklas Olofsson	283	4	2
13	Astrid Henriksson	267	4	1
14	Astrid Johannesson	252	6	0
15	Edit Borg	249	3	1

Plac	Namn	Poäng	Ant tävl	Ant segr
16	Solvey Bergdahl	239	5	0
17	Johannes Henriksson	227	3	0
18	Erik Alnervik	225	5	1
19	Peter Schulz	210	7	0
20	Max Schulz	207	5	1
21	Jonas Åhlin	203	7	0
22	Lennart Carlsen	196	2	1
23	Viktor Stensson	193	4	0
24	Marie Schulz	177	7	0
25	Ewa Roos	172	2	0
26	Rickard Henriksson	171	4	0
27	Ebba Roos	165	3	0
28	Per Rudqvist	163	4	2
29	Barbro Norrestam	158	4	0
30	Fredrik Persson	157	2	0
31	Stefan Norrestam	145	4	0
32	Niclas Eckhoff	136	2	0
33	Anton Marmelid	135	3	0
34	Felix Alnervik	122	2	0
35	Asta Schulz	105	3	1
36	Lotta Sjöberg	103	5	1
37	Rolf Gustafsson	99	7	0
38	Andreas Eckhoff	98	3	0
39	Maj-Britt Gustafsson	88	7	0
40	Nils Johannesson	86	6	0
	Kurt Pålsson	86	4	0
42	Mats Ranbro	82	3	0
43	Malin Thorneman	81	2	2
44	Helena Åhlin	80	5	0
45	Lovisa Thorneman	79	1	0
46	Josefine Nilsson	73	1	0
47	Magnus Johannesson	63	2	0
	Jonatan Lage	63	2	0
49	Marie Fransson	57	2	0
50	Torbjörn Lage	47	2	0
51	Rasmus Grönlund	43	2	0
52	Josefine Eriksson	39	1	0
53	Hanna Sjöberg	23	3	0

## DRAGNING HSOK'S VÄNNER!

Dragning i Vännernas lotteri har gått av stapeln för 1:a och 2:a kvartalet 2009. De fyra högvinsterna gick till Wictor Svensson, Olle Pettersson, Kerstin Andersson och Antonia Lewis-Jonsson. Ett stort GRATTIS säger vi till dom liksom till övriga pristagare.

Vinst	Kr	Nr	Namn	Vinst	Kr	Nr	Namn
1	240	163	Wictor Svensson	1	240	66	Kerstin Andersson
2	240	129	Olle Pettersson	2	240	35	Antonia Lewis-Jonsson
3	120	154	Thomas Wallin	3	120	69	Kjell Knobe
4	120	68	Bertil Hermansson	4	120	206	Anki Benngård
5	120	181	Sven Klarin	5	120	150	Ulla Öhgren
6	120	106	Maj-Britt Gustafsson	6	120	68	Bertil Hermansson
7	120	25	Rolf Pihlblad	7	120	24	Martin Rönér
8	120	33	Lena Nielsen	8	120	79	Thomas Johannesson
9	120	60	Siv Johansson	9	120	101	Jonathan Lage
10	120	217	Joel Lewis-Jonsson	10	120	85	Peter Svensson
11	60	108	Lena Nielsen	11	60	141	Johan Andersson
12	60	156	Alrik Johansson	12	60	161	Gunnel Hillman
13	60	62	Klas Jönsson	13	60	218	Thomas Borg
14	60	80	Lars Niklasson	14	60	22	Patrik Gustafsson
15	60	179	Tor-Eve Bengtsson	15	60	190	Stig Jeppson
16	60	75	Ulf Johansson	16	60	214	Saga Engström
17	60	211	Gull-Britt Lundh	17	60	28	Inga-Lill Rönér
18	60	112	Barbro Bengtsson	18	60	122	Eskil Olofsson
19	60	142	Kerstin Larsson	19	60	64	Viktor Stensson
20	60	212	Stig Engstrand	20	60	146	Ingela Bergdahl

## STÄDSHEMA VÅREN 2009

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1 Pålsjögruppen         | 20 Fredrik Persson    |
| 2 Fam Åhlin             | 21 Fam Björn Svensson |
| 3 Lotta Lewis Jonsson   | 22 Fam Emma Larsson   |
| 4 Bengt Lundh           | 23 Fam Rudqvist       |
| 5 Bengt Borg            | 24 Fam Jan Nilsson    |
| 6 Tommy Petersson       | 25 Pålsjögruppen      |
| 7 Sven-Eric Ericson     | 26 Pålsjögruppen      |
| 8 Sofie Pettersson      | 27 Pålsjögruppen      |
| 9 Fam Mats Nilsson      | 28 Pålsjögruppen      |
| 10 Lena Nielsen         | 29 Pålsjögruppen      |
| 11 Eva Dahl             | 30 Pålsjögruppen      |
| 12 Erik Olsson          | 31 Pålsjögruppen      |
| 13 Fam Stensson         | 32 Patrik Johansson   |
| 14 Anna-Karin J         | 33 Josefin Eriksson   |
| 15 Pålsjögruppen        | 34 Fam Norrestam      |
| 16 Fam Anton Maremeliid | 35 Fam Eckhoff        |
| 17 Nils o Astrid J      | 36 Lina Svensson      |
| 18 Fam Marie Palmgren   | 37 Fam Frisell        |
| 19 Storstädning         |                       |

**Städinstruktioner** finns anslagna i städsåpet i köket.

Där kan du också anteckna om något saknas och måste inköpas.

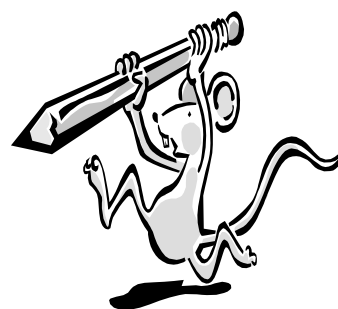
Kan du inte städa din vecka ska du själv ordna byte med någon annan.

PS. Kolla i almanackan om/när gården är uthyrd.

**Kunden städar efter sig och vi ser till att dom kommer till en städad stuga.**

Frågor: Kontakta Rolf Gustafsson tel. 13 12 41.

*Pålsjögruppen*



**Lämna gärna ett bidrag  
till nästa tidning!**

---

**Avsändare:**

Helsingborgs SOK  
Dag Hammarskjölds väg 11  
254 33 Helsingborg